



山口ひとみ先生

フランクリンメソッド

ワークショップ

3 / 28 (日)

PILATES STUDIO FREED BODY

新型コロナウイルス感染症予防のため、ワークショップ中はマスクのご利用をお願いいたします。また、入室時の手洗い、機材、備品の消毒、換気等を行いますので、ご理解の程よろしく申し上げます。

フランクリンメソッドでは「イメージリー」を使って、楽しく、分かりやすく、筋肉や骨・関節の名称・特徴・働きを理解し、身体の動きにどのように連動するかを学べます。ピラティスを、より理解して効果的に身体を動かしたい方にお勧めです。

## 11:00～13:00<Foot（足）編>

26個の骨で、私達をいつも支えてる足について学びます  
参加料：5,000円（リアル・10名）4,000円（ZOOM・10名）

### こんな方におすすめ

- 足元から姿勢を良くしたい人
- 心地よく歩く方法が知りたい人
- 脚のラインが気になる人
- 身体の左右差が気になる人
- ピラティスやマスターストレッチの効果を高めたい人

## 14:00～17:00<骨盤・股関節編>

身体のある中心にある骨盤と骨盤底について学びます  
参加料：7,500円（リアル・10名）6,000円（ZOOM・10名）

### こんな方におすすめ

- 骨盤の歪みが気になる人
- 骨盤底筋の機能を改善したい人
- 股関節の詰まりや違和感に悩んでる人
- 太ももの張りが気になる人
- 「コア」から動く仕組みが知りたい人

## お申し込み方法

- 3/8（月）10時よりご予約開始
- 右下のQRコードから、ご予約、決済
- 3/21（日）までキャンセル可能  
以降は100%のキャンセル料が発生
- 料金は全て税込みです



## 場所・問い合わせ

Pilates Studio FREEDBODY  
<https://www.pilatesfreedbody.com>  
大阪市西区北堀江3-4-17本原ビル401  
yoyaku@pilatesfreedbody.com



山口ひとみ

Franklin Methods レベル3エドゥケーター/NPCP National Pilates Certification Program 認定/  
PMMPピラティスマスターメンタープログラム認定/STOTT PILATES FULL 認定/  
Pilates Leadership Concept (by Marie-Jose Blom)全モジュール修了/POWER PILATESマット認定/  
/Body Controll Pilates 産前産後認定/PAT GUYTON Pilates Conservatory Unit4.3/シルクサスペン  
ション認定/4DPRO認定/モビバン認定/介護予防筋トレスーパーバイザー/健康運動指導士